

## PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIC TERHADAP INSOMNIA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RSD BAGAS WARAS KLATEN

Istianna Nurhidayati<sup>\*)</sup>, Agustina Nur Wulan, & Halimah Halimah

<sup>\*)</sup> Prodi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten

### Abstrak

Pasien hipertensi yang dirawat di rumah sakit sebagian besar mengalami gangguan tidur insomnia. Perawat dapat memberikan intervensi untuk mengatasi gangguan insomnia tersebut. Salah satunya dengan relaksasi autogenic. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenic terhadap insomnia pada penderita hipertensi di RSD Bagas Waras Klaten. Penelitian ini menggunakan metode quasy eksperimen dengan desain pre and post test without control. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi yang dirawat di RSD Bagas Waras sebanyak 42 orang. Responden penelitian sebanyak 21 responden yang diperoleh dengan teknik purposive sampling yang sesuai dengan kriteria inklusi dalam penelitian. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner insomnia. Relaksasi autogenic diberikan 3 hari setiap pertemuan 15 menit. Analisis data menggunakan uji wilcoxon Signed Ranks. Hasil penelitian rata-rata umur responden adalah  $52,67 \pm 5,651$ . Responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebesar 57,1% dan sebagian besar responden menderita hipertensi >2 tahun sebesar 52,4% dan responden paling banyak menggunakan terapi ACE Inhibitor sebanyak 33,3%. Rerata-rata skor insomnia sebelum diberikan relaksasi autogenic adalah 9,86 dan setelah diberikan relaksasi autogenic 6,00. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan p value = 0,000. Penelitian ini menyimpulkan ada pengaruh antara relaksasi autogenic terhadap insomnia pada pasien hipertensi di RSD Bagas Waras Klaten.

**Kata Kunci:** Relaksasi Autogenic; Insomnia; Hipertensi.

### Abstract

[*The Influence of Autogenic Relaxation on Insomnia in Patients with Hypertention at RSD Bagas Waras Klaten*]. Most hospitalized hypertension patients had insomnia sleep disturbance. Nurses can provide the intervention to overcome these insomnia disturbance. One of them by use autogenic relaxation. The aims this study was determined the effect of autogenic relaxation on insomnia on the hypertension patients in RSD Bagas Waras Klaten. This research used quasy experimental method with pre and post test without control design. Population of the research were 42 hospitalized hypertension patients in RSD Bagas Waras Klaten. The respondents of the research were 21 respondents obtained by consecutive sampling technique based on the inclusion criterion in the research. The instrument of collecting data use insomnia questionnaires. Autogenic relaxation was given 3 days every 15 minutes meeting. The data analysis use Wilcoxon Signed Ranks Test. The results of the study that the average age of the respondents is  $52.67 \pm 5.651$ . The most respondent were female 57.1% and had hypertension > 2 years 52.4% and the most respondents used ACE inhibitor therapy 33.3%. The mean of insomnia score autogenic relaxation was given was 9.86 and after given the autogenic relaxation was 6.00. Wilcoxon Signed Ranks test results show that p value = 0,000. This research conclude that there was an effect between autogenic relaxation toward the insomnia in patients with hypertention at RSD Bagas Waras Klaten.

**Keywords:** Autogenic Relaxatio; Insomnia; Hypertension.

**Article info :** Sending on July 7, 2018; Revision on August 25, 2018; Accepted on September 23, 2018

---

<sup>\*)</sup> Corresponding author:

Email: [istiannanurhidayati@gmail.com](mailto:istiannanurhidayati@gmail.com)

## 1. Pendahuluan

Salah satu tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) adalah untuk menurunkan penyakit tidak menular dan meningkatkan kesehatan mental. Kematian prematur (sebelum 70 tahun) karena penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernafasan kronis atau diabetes berjumlah sekitar 13 juta pada tahun 2015, terhitung 43 persen dari semua kematian prematur global. Hipertensi termasuk dalam salah satu penyakit kardiovaskuler dengan kasus yang tinggi. Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten menjelaskan terdapat 5.270 kasus hipertensi di RSD Bagas Waras dan terdapat 1.372 kasus hipertensi di RSI Klaten pada tahun 2017.

Penelitian-penelitian mengungkapkan beberapa faktor resiko hipertensi seperti faktor genetik, usia, jenis kelamin, diet dan gaya hidup. Susilo, Wulandari, (2011, h19) menjelaskan pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala yang khusus. Gejala yang biasa timbul adalah sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah. Hipertensi yang tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan penyakit tidak menular lanjutan seperti stroke (untuk otak), penyakit jantung koroner (untuk pembuluh darah jantung), dan hipertrofi ventrikel kiri (untuk otot jantung). Tekanan darah tinggi yang dibiarkan begitu saja, dan terus meningkat akan menimbulkan berbagai komplikasi seperti, infark miokardium, gagal ginjal, ensefalopati, dan kerusakan pada kornea mata (Dinkes Jateng, 2015, h40).

Kementrian kesehatan RI memiliki program pengendalian penyakit tidak menular diantaranya pengendalian konsumsi rokok, kawasan tanpa rokok, posbindu penyakit tidak menular, pelayanan penyakit tidak menular di fasilitas kesehatan dasar, deteksi dini kanker, jejaring penyakit tidak menular, program pengendalian penyakit stroke, pemeriksaan kesehatan pengemudi di situasi khusus, periksa lupus sendiri, dan program pengendalian hipertensi. Adapun program pengendalian hipertensi yaitu prevensi dan penurunan faktor resiko, deteksi dini dan pengobatan kontinyu, dan yang terakhir surveilans dan monitoring.

Pada penelitian sebelumnya Yulianto, Sari M, dan Lestari (2016), menyimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi *autogenic* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kekurangan dalam penelitian sebelumnya yaitu jumlah sampel yang sedikit yaitu 12 responden setiap grup dan variabel terikat hanya pada tekanan darah. Peneliti dalam penelitian ini mengembangkan variabel yang diteleti dengan memberikan relaksasi *autogenic* untuk kualitas tidur.

Juliana (2015), menyimpulkan perbedaan bermakna pada kecemasan pasien kemoterapi sebelum dan sesudah diberikan teknik *autogenic*. Kelemahan pada penelitian tersebut adalah peneliti tidak mengendalikan variabel yang mengganggu kecemasan. Peneliti akan mengendalikan variabel

pengganggu yang mempengaruhi kualitas tidur pada penelitian ini. Priyo, Margono dan Hidayah (2017), menyimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi *autogenic* terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kepala. Penelitian sebelumnya hanya dilakukan pada lansia di daerah rawan bencana merapi. Peneliti pada penelitian ini memberikan relaksasi *autogenic* kepada penderita hipertensi di usia dewasa.

*World Health Organization* (WHO, 2013) dan *American Heart Association* (AHA, 2011), menjelaskan hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah yang melebihi normal, yaitu sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau diastolik  $\geq 90$  mmHg. Batasan hipertensi menggunakan ketetapan WHO (*World Health Organization*). Seseorang yang menderita hipertensi dapat mengalami kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu psikologis penderita. Moniung, Rondowunu, dan Bataha (2014) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara tekanan darah sistolik dengan kualitas tidur pasien hipertensi. Javaheri, Isser, dan Redline, (2008) menuliskan kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan meningkatnya resiko hipertensi, dan dengan demikian akan meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular. Hal ini disebabkan siklus tidur dipengaruhi oleh beberapa hormon seperti *Adrenal Corticotropin Hormone* (ACTH), *Growth Hormon* (GH), *Tyroid Stimulating Hormon* (TSH), *Luteinizing Hormon* (LH). Hormon-hormon ini masing-masing disekresi secara teratur oleh kelenjar hipofisis anterior melalui jalur hipotalamus. Sistem ini secara teratur mempengaruhi pengeluaran neurotransmitter norepinefrin, dopamine, serotonin yang bertugas mengatur mekanisme tidur dan bangun.

Potter dan Perry (2009, h178), menjelaskan begitu juga sebaliknya, orang yang menderita hipertensi akan memiliki resiko mendapatkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini akan memperburuk keadaan penderita. Penelitian Edell-Gustafsson (2006), menjelaskan bahwa ada hubungan antara penyakit jantung, tidur, dan gangguan tidur. Suwartika dan Cahyati (2015), menuliskan dalam penelitiannya bahwa sebagian besar responden yang menderita penyakit jantung mengalami kualitas tidur yang buruk. Penderita hipertensi juga mengalami gejala-gejala seperti pusing, rasa tidak nyaman, sulit bernafas, sukar tidur dan mudah lelah yang dapat membangunkan penderita dari tidurnya sehingga biasanya memerlukan waktu yang lebih lama untuk mulai tertidur dan tidak mendapatkan tidur yang cukup yang nantinya akan berdampak pada aktivitas di keesokan harinya (Potter & Perry, 2009 h178).

Potter dan Perry (2009, h174), mengungkapkan tidur merupakan suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan

gaya hidup. Limbong (2014), mengungkapkan kualitas tidur dapat dinilai dengan melihat masa laten tidur, lama waktu tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, gangguan di siang hari, dan kualitas tidur umum. Seseorang dapat mengalami gangguan tidur seperti insomnia, hipersomnia, dan parasomnia.

Insomnia adalah gejala yang dialami klien ketika mereka mengalami kesulitan tidur kronis, sering terbangun dari tidur, dan/atau tidur pendek atau tidur non-restoratif. Terjadinya insomnia dapat dikaji dengan tanda dan gejala yang terdapat pada seorang individu seperti: bangun terlalu dini, gangguan pola tidur, gangguan status kesehatan, gangguan tidur yang berdampak pada keesokan hari, kesulitan memulai tidur, kesulitan tidur nyenyak, kurang bergairah, peningkatan terjadi kecelakaan, penurunan kualitas hidup, perubahan afek, perubahan konsentrasi, perubahan mood, pola tidur yang tidak menyehatkan, sering membolos, dan tidur tidak memuaskan (Herdman, 2015, h209).

Virvogli dan Darviri (2011), menyebutkan relaksasi *autogenic* adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman. Relaksasi *autogenic* dapat mengatasi berbagai gangguan tubuh seperti migrain, hipertensi ringan hingga sedang, penyakit jantung koroner, asma bronkial, respon stres hingga depresi, gangguan somatisasi serta untuk gangguan tidur fungsional.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena tersebut penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari relaksasi *autogenic* terhadap insomnia pada penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini mengidentifikasi karakteristik responden, skor insomnia sebelum dan sesudah perlakuan relaksasi *autogenic*.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimen* dengan desain *pre and post test without control*. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi yang dirawat di RSD Bagas Waras sebanyak 42 orang. Penelitian ini menggunakan tingkat kepercayaan 0,05 didapat besar sample 21 responden yang diperoleh dengan teknik *consecutive sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian yaitu perempuan dan laki-laki berusia 25-59 tahun, penderita hipertensi stage 2, responden yang mengalami insomnia dengan skor >5, dapat berkomunikasi secara verbal dan kooperatif. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner insomnia dengan skor 0-14 yang dibuat oleh peneliti berdasarkan batasan karakteristik

diagnosa keperawatan. Relaksasi *autogenic* diberikan selama 3 hari setiap pertemuan 15 menit. Relaksasi diberikan kepada responden yang mengalami insomnia sebelum tidur. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon Signed Ranks*.

## 3. Hasil Dan Pembahasan

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri umur, jenis kelamin, lama menderita, dan terapi hipertensi. Umur responden dalam penelitian ini minimal 38 tahun dan usia maksimalnya 59 tahun, sehingga dapat diketahui bahwa rata-rata umur responden adalah  $52,67 \pm 5,651$ .

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, lama menderita, dan terapi hipertensi di Bangsal Ranap kelas 3 RSD Bagas Waras Klaten tahun 2018 (n=21)

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	9	42,9
Perempuan	12	57,1
<b>Lama Menderita</b>		
≤ 2 tahun	10	47,6
> 2 tahun	11	52,4
<b>Terapi Hipertensi</b>		
<i>Angiotensin receptor blockers (ARB)</i>	2	9,5
<i>Calcium Channel Blocker (CCB)</i>	6	28,6
<i>ACE inhibitor dan ARB</i>	1	4,8
<i>ACE inhibitor dan CCB</i>	4	19,0
<i>CCB dan ARB</i>	1	4,8

Hasil penelitian pada table 1 menunjukkan perempuan lebih banyak menderita hipertensi yaitu sebanyak 12 responden (57,1%) sedangkan laki-laki hanya 9 responden (42,9%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Wahyunidan Eksanoto (2013); Prasetya, (2016); Novitaningtyas, (2014); Rianjani, Nugroho, Astuti (2011) menjelaskan bahwa perempuan cenderung menderita hipertensi daripada laki-laki.

Hasil penelitian ini didukung teori Ardiansyah, (2012) yang menjelaskan wanita memiliki risiko yang lebih besar untuk mendapatkan penyakit hipertensi dibanding laki-laki, terutama pada wanitayang telah menopause. Hasil observasi peneliti gangguan tidur pada responden penelitian disebabkan berbagai faktor proses patologis terkait penyakit hipertensi yang diderita yang dapat menyebabkan perubahan pola tidur dan beban pikiran yaitu adanya kekhawatiran yang dirasakan oleh responden terhadap keluarganya, memikirkan keluarga yang ditinggalkan karena keadaan ekonomi keluarga yang masih kurang mencukupi, selain itu menderita sakit fisik seperti kondisi psikiatrik seperti kecemasan. Kecemasan itu berlanjut maka akan mengakibatkan seorang wanita lebih sering mengalami kejadian insomnia dibandingkan dengan laki-laki

Hasil penelitian pada table 1 menunjukkan responden terbanyak dalam penelitian ini menderita hipertensi >2 tahun sebanyak 52,4%. Responden yang menderita hipertensi ≤ 2 tahun sebanyak 10 orang yaitu 47,6%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Laksita, (2016) dan Wulandari, (2014) menjelaskan lama menderita hipertensi pada seseorang menjadi faktor yang menyebabkan kecemasan dan depresi pasien. Semakin lama responden mengalami hipertensi, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan responden.

Hasil penelitian ini didukung teori hipertensi dapat menyebabkan masalah-masalah komplikasi jika tidak diobati dengan baik. Seseorang yang mengalami hipertensi yang lama dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan yang kompleks pada penderita hipertensi tersebut, seperti masalah pada organ tubuh penderita misalnya pada jantung, pembuluh darah, otak, dan ginjal. Selain itu juga akan timbul masalah-masalah yang terkait dengan mental penderita misalnya sulit tidur, mudah marah, dan gangguan mood. Masalah-masalah tersebut akan membuat penderita hipertensi rentan menderita depresi. Peneliti berpendapat bahwa responden yang menderita hipertensi >2 tahun dapat menyebabkan komplikasi seperti stress psikologis atau kecemasan. Kecemasan dan stress psikologis dapat menjadi salah satu faktor seseorang mengalami insomnia.

Hasil penelitian pada table 1 menunjukkan jenis terapi hipertensi yang digunakan di RSD Bagas Waras Klaten adalah ACE Inhibitor sebanyak 33,3%, Angiotensin Receptor Blockers (ARB) sebanyak 9,5%, Calcium Channel Blockers (CCB) sebanyak 28,6%, kombinasi ACE inhibitor dan ARB sebanyak 4,8%, kombinasi ACE inhibitor dan CCB sebanyak 19%, dan kombinasi CCB dan ARB sebanyak 4,8%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa pemakaian terbanyak menggunakan ACE Inhibitor sebanyak 33,3%. Hasil ini didukung dengan penelitian Rumagit, Pojoh, Manampiring (2012); Nafrialdy (2008); Tjay dan Rahardja, (2007) yang menjelaskan obat hipertensi yang digunakan yaitu kebanyakan Kaptopril dari golongan ACE-Inhibitor. Hasil penelitian ini didukung teori captopril banyak diberikankan pada semua jenis hipertensi.

Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa Kaptopril efektif untuk hipertensi ringan, sedang, maupun berat. Kaptopril termasuk pada golongan obat ACE-Inhibitor, dengan mekanisme kerja dari golongan ini yaitu sebagai penghambat angiotensi II yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan berakibat tekanan darah akan meningkat. Pembentukan angiotensin II ini memerlukan suatu enzim yang disebut angiotensin converting enzyme, yang merubah angiotensin I menjadi angiotensin II. Jadi dengan menghambat produksi angiotensin II maka dinding pembuluh darah akan melebar, berakibat turunnya tekanan darah. Berdasarkan pernyataan di atas peneliti berpendapat obat tersebut ada dalam daftar ASKES dan obat tersebut mayoritas

di gunakan di RSD Bagas Waras karena termasuk obat hipertensi dalam BPJS, karena kebanyakan responden dalam penelitian ini menggunakan BPJS.

Tabel 2 Analisis *Wilcoxon Signed Ranks* tentang Pengaruh Relaksasi *Autogenic* Terhadap Insomnia pada Penderita Hipertensi di Bangsal Ranap kelas 3 RSD Bagas Waras Klaten tahun 2018 (n=21)

Intervensi	N	Mean±SD	p value	α
Pre test	2	9,86±1,59	0,00	0,05
	1	0		
Post test	2	6±1,924	0	5
	1			

Hasil penelitian pada table 3 menunjukkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Ranks* tentang pengaruh relaksasi *autogenic* terhadap insomnia pasien hipertensi *pretest* dan *posttest* diperoleh *p value* 0,000 sehingga dapat dilakukan penarikan kesimpulan peneliti  $H_0$  ditolak ( $p\text{ value} < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh relaksasi *autogenic* terhadap insomnia pada penderita hipertensi. Supriyanto, Istiningtyas, dan Kismanto, (2016); Juliana, (2015); Yulianto, Sari M, dan Lestari, (2016); Priyo, Margono, dan Hidayah (2017); Fitriani dan Alsa (2015) menjelaskan relaksasi *autogenic* efektif untuk menurunkan kecemasan, menurunkan tekanan darah, menurunkan nyeri, menurunkan sakit kepala, meningkatkan tidur, menenangkan suasana hati, dan meningkatkan kekuatan otot kebugaran jantung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliana, (2015) menyimpulkan terdapat perbedaan bermakna pada kecemasan pasien kemoterapi sebelum dan sesudah diberikan teknik *autogenic*. Yulianto, Sari M, dan Lestari, (2016) menyimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi *autogenic* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Supriyanto, Istiningtyas, dan Kismanto, (2016) menyimpulkan ada pengaruh antara tehnik relaksasi *autogenic* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien post operasi di Ruang Teratai RSUD DR Soehadi Prijonegoro Sragen. Hasil dari penelitian tersebut kebutuhan tidur pasien post operasi sebelum dilakukan teknik relaksasi *autogenic*, sebagian besar tidak terpenuhi yaitu sebanyak 20 responden (62,5%). Sesudah dilakukan teknik relaksasi *autogenic* kebutuhan tidur pasien post operasi terpenuhi yaitu sebanyak 21 responden (65,6%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristiarini, (2013) relaksasi *autogenic* yang dilakukan sebanyak 3 kali memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan kadar gula darah pada klien diabetes melitus tipe 2 dengan hipertensi.

Hal ini sesuai teori yang mengatakan relaksasi *autogenic* efektif dilakukan selama 20 menit dan

relaksasi *autogenic* dapat dijadikan sebagai sumber ketenangan selama sehari. Hasil penelitian ini sesuai teori yang mengatakan relaksasi *autogenic* dikatakan efektif apabila setiap individu dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Relaksasi *autogenic* memiliki manfaat bagi pikiran kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh (Potter & Potter, 2010).

Teknik relaksasi selain menyebabkan efek menenangkan fisik juga dapat menenangkan pikiran. Teknik relaksasi dapat membuat tidur menjadi lebih baik. Relaksasi *autogenic* membantu individu dalam mengalihkan secara sadar perintah dari diri individu tersebut. Hal ini dapat membantu melawan efek akibat stress yang berbahaya bagi tubuh. Teknik relaksasi *autogenic* memiliki ide dasar yakni mempelajari cara mengalihkan pikiran berdasarkan anjuran sehingga individu dapat menyingkirkan respon stress yang mengganggu pikiran (Fitriani & Alsa 2015). Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologis dominan simpatis menjadi dominan sisten parasimpatis.

Pengukuran skor insomnia yang digunakan peneliti menggunakan kuesioner insomnia yang dibuat oleh peneliti berdasarkan batasan karakteristik yang ada di Diagnosa keperawatan. Kuesioner insomnia ini mengkaji masalah atau tanda gejala dari insomnia yang meliputi: kesulitan memulai tidur, bangun terlalu dini, kesulitan tidur nyenyak, gangguan pola tidur, kurang bergairah, gangguan status kesehatan, perubahan afek, perubahan mood, cemas yang menyebabkan insomnia, perubahan konsentrasi, pola tidur yang tidak menyehatkan, tidur tidak memuaskan, dampak gangguan tidur insomnia.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan tanda gejala yang dialami oleh responden rata-rata mengalami perubahan. Namun, paling banyak gejala yang hilang atau teratasi adalah kesulitan memulai tidur, tidak dapat tidur nyenyak, dan cemas yang dialami responden. Setelah diberikan relaksasi *autogenic* dan dilakukan pengukuran skor insomnia menggunakan kuesioner insomnia, dari kebanyakan perubahan tanda gejala insomnia paling banyak relaksasi *autogenic* dapat mengatasi masalah insomnia dengan perubahan memulai tidur, responden dapat tidur dengan nyenyak, dan dapat mengatasi cemas yang dialami oleh responden.

Observasi peneliti selama melakukan penelitian relaksasi *autogenic* yang diberikan kepada responden dapat mengatasi gejala cemas yang dialami responden sehingga responden yang sulit atau lama untuk memulai tidur dapat memulai tidur dengan mudah dan dapat tidur mempertahankan tidurnya pada malam hari. Selama responden mengalami kecemasan maka responden sulit untuk memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Setelah cemasnya diatasi dengan relaksasi *autogenic* maka pasien dapat memulai tidur dengan mudah dan tertidur lelap.

Peneliti berpendapat bahwa seseorang untuk dapat relaks bergantung pada kemampuan individu sendiri. Seseorang dapat menerima sugestif dari peneliti selama perlakuan relaksasi *autogenic* tergantung dari tingkat kepercayaan responden kepada peneliti dan relaksasi *autogenic* itu sendiri. Hal tersebut dapat mempengaruhi konsentrasi saat proses relaksasi *autogenic*. Relaksasi *autogenic* dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stress ketika tubuh bekerja terlalu berlebihan, sehingga mengganggu kebutuhan tidur. Relaksasi *autogenic* dapat mengembalikan tubuh ke kondisi yang tenang.

Berdasarkan uraian berbagai teori di atas dan dikaitkan dengan hasil penelitian bahwa relaksasi *autogenic* terbukti efektif dalam menurunkan insomnia pada pasien hipertensi. Hasil pengukuran skor insomnia sebelum dan sesudah diberikan relaksasi *autogenic* mengalami perubahan yang bermakna. Peneliti berpendapat relaksasi *autogenic* dapat dijadikan sebagai salah satu alternative tindakan keperawatan mandiri bagi pasien yang mengalami insomnia khususnya pasien hipertensi sehingga dapat terpenuhi kebutuhan tidur secara kualitas dan kuantitasnya.

## 5. Simpulan

Hasil penelitian dan pembahas mendasari penarikan kesimpulan penelitian, yang dijabarkan sebagai berikut: 1) Karakteristik responden pada penelitian ini umur responden minimal 38 tahun dan usia maksimalnya 59 tahun, sehingga dapat diketahui bahwa rata-rata umur responden adalah  $52,67 \pm 5,651$ ; 2) Jenis kelamin responden yaitu perempuan sebanyak 12 responden (57,1%) sedangkan laki-laki hanya 9 responden (42,9%); 3) Responden dalam penelitian ini, responden terbanyak dalam penelitian ini menderita hipertensi >2 tahun sebanyak 52,4%. Responden yang menderita hipertensi  $\leq 2$  tahun sebanyak 10 orang yaitu 47,6%.; 4) Responden dalam penelitian ini menggunakan jenis terapi hipertensi ACE Inhibitor sebanyak 33,3%, Angiotensin Receptor Blockers (ARB) sebanyak 9,5%, Calcium Channel Blockers (CCB) sebanyak 28,6%, kombinasi ACE inhibitor dan ARB sebanyak 4,8%, kombinasi ACE inhibitor dan CCB sebanyak 19%, dan kombinasi CCB dan ARB sebanyak 4,8%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa pemakaian

terbanyak menggunakan *ACE Inhibitor* sebanyak 33,3%; 5) Rerata skor insomnia sebelum diberi perlakuan *autogenic* minimal skor 8 dan maksimal skor 12 dengan mean 9,86 dan dengan setandar deviasi 1,590. Rerata skor insomnia sesudah diberi perlakuan *autogenic* minimal 3 dan maksimal 10 dengan mean 6,00 dan dengan standar deviasi 1,924, dan 6) Terdapat pengaruh relaksasi *autogenic* terhadap insomnia dengan hasil uji *Wilcoxon p value* 0,000 sehingga dapat dilakukan penarikan kesimpulan penelitian  $H_0$  ditolak ( $p\ value < 0,05$ ).

## 6. Referensi

- American Heart Association. (2011). Tersedia dalam :<http://www.heart.org/HEARTORG/> [Diakses pada 27 Februari 2018].
- Apriyandi, Fajar. (2010). *Hubungan Antara Peningkatan Usia dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat Jalan di RS Bhineka Bakti Husada*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah. Tersedia dalam: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25968/1/Fajar%20Apriyandifkik.pdf> [Diakses pada 2 Juli 2018]
- Ardiansyah, Muhamad. (2012). *Medikal Bedah untuk Mahasiswa*. Yogyakarta: Diva Press.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jateng. (2015). *Profil Kesehatan Provinsi Jateng 2015*. Jateng: Dinkes
- Edell, Gustafsson. (2006). Effects of Sleep Loss in Men and Woman with Insufficient Sleep Suffering from Chronic Disease: A model for Supportive Nursing Care. *International Journal of Nursing Practice Volume 9 No. 1*.doi: 10.1046/j.1440-172X.2003.00402.X
- Fitriani, Yulia., dan Alsa, Asmadi. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology Volume 1, No. 3*, 149-162. ISSN: 2407-7801
- Harahap, Heryudarini., Hardinsyah., Setiawan, Budi., Effendi, Imam. (2008). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Jenis Kelamin, Usia, Golongan Darah Dan Riwayat Keturunan Dengan Tekanan Darah Pada Pegawai Negeri Slpll DI Pekan Baru Pgm 2008, 31(2): 51-58. Tersedia Dalam: <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/157941-Id-Hubungan-Indeks-Massa-Tubuh-Jenis-Kelami.Pdf> [Diakses Pada 3 Juli 2018]
- Javaheri S, Storer-Isser A, Rosen CL, Redline S. (2008). Sleep Quality and Elevated Blood Pressure in Adolescents. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.108.766410.
- Juliana, Putri Sulung. (2015). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker dengan Kemoterapi di Rsup Dr M. Djamil Padan*. Diploma Thesis, Universitas Andalas. Tidak Dipublikasikan.
- Kementrian Kesehatan. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia 2012*. Indonesia: Kementrian Kesehatan.
- Laksita, Indra D. 2016. Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Praon Nusukan Surakarta. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta: UMS. Tersedia dalam: <http://eprints.ums.ac.id/44958/1/11.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> [Diakses pada 3 Juli 2018]
- Limbong, Martalina. (2014). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Klien DM Tipe 2*. Tesis. Universitas Sumatera Utara. Tersedia dalam: <http://www.suryanusantara.ac.id/images/ptasn/papers/Akper-Vol-2-No.-5-tahun-2015-LimbongMartalina.et.al.pdf> [Diakses pada 5 Februari 2018]
- Moniung, S.R., Rondonuwu, Rolly dan Bataha, Yolanda B. (2014). *Hubungan Tekanan Darah Sistolik dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu Manado*. Tersedia dalam: <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5266/4779> [Diakses 23 Maret 2018]
- Nafrialdi. (2008). *Antihipertensi Farmakologi dan Terapi Edisi 5*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI.
- Novitaningtyas, Tri. (2014). *Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi. Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tersedia Dalam: [http://Eprints.Ums.Ac.Id/29084/9/02.\\_Naskah\\_Publikasi.Pdf](http://Eprints.Ums.Ac.Id/29084/9/02._Naskah_Publikasi.Pdf) [Diakses 2 Juli 2018]
- Potter, Patricia A. dan Perry, Anne G. (2009). *Fundamental Keperawatan. Edisi 7 Buku 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Prasetya, Zulfiana. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Tersedia Dalam : [repository.uin-alauddin.ac.id/2157/1/Ahmad%20Lutfi%20Karrim.PDF](http://repository.uin-alauddin.ac.id/2157/1/Ahmad%20Lutfi%20Karrim.PDF) [Diakses Pada 2 Juli 2018]
- Prasetyo, Donny A., Wijayanti, Anisa C., Werdani, Estu K. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Muda Di Wilayah Puskesmas*

- Sibela Surakarta. *Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta: UMS Tersedia Dalam: Eprints.Ums.Ac.Id/37940/1/Naskah%20publikasi.Pdf [Diakses Pada 2 Juli 2018]
- Priyo, Margono, dan Hidayah, Nurul. (2017). Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi. *The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang*: 83-92. ISSN 2407-9189
- Rianjani, Evi., Nugroho, Heryanto Adi., Astuti, Rahayu. (2011). Kejadian Insomnia Berdasar Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan Vol. 4 No. 2 Oktober 2011* : 194 - 209. Tersedia dalam: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/FIKkeS/article/view/1854> [Diakses pada 2 Juli 2018]
- Rumagit, Benedicta I., Pojoh, Jody A., Manampiring, Vanessa N. (2012). Studi Deskriptif Pemberian Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sario. *Jurnal Jurusan Farmasi Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado hal 64-69*. Tersedia dalam: <https://media.neliti.com/media/publications/96414-ID-studi-deskriptif-pemberian-obat-pada-pas.pdf> [Diakses pada 3 Juli 2018]
- Supriyanto, A., Istiningtyas, Anita., dan Kismanto, Joko. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Post Operasi di Ruang Teratai RSUD DR Soehadi Prijonegoro Sragen*. Skripsi. Stikes Kusuma Husada Surakarta. Tersedia dalam: [www.digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/.../01-gdl-agussupriy-1431-1-artikel-h.pdf](http://www.digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/.../01-gdl-agussupriy-1431-1-artikel-h.pdf) [Diakses pada 2 Februari 2018]
- Susanti, Lydia. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015; 4(3) 951 – 956. Tersedia Dalam: [Http://Download.Portalgaruda.Org/Article.Php?Article=359512&Val=7288&Title=FaktorFaktor%20Yang%20Mempengaruhi%20Kejadian%20Insomnia%20di%20Poliklinik%20Saraf%20RS%20DR.%20M.%20Djamil%20Padang](http://Download.Portalgaruda.Org/Article.Php?Article=359512&Val=7288&Title=FaktorFaktor%20Yang%20Mempengaruhi%20Kejadian%20Insomnia%20di%20Poliklinik%20Saraf%20RS%20DR.%20M.%20Djamil%20Padang) [Diakses Pada 2 Juli 2018]
- Susilo, Yekti dan Wulandari, Ari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi.
- Suwartika, Ira dan Cahyati. 2015. Analisis Faktor yang Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Jantung di RSUD Kota Tasikmalaya. *Jurnal Skolastik Keperawatan Vol. 1 No. 1*, 7-14. ISSN: 2443-0935. E-ISSN: 2443 – 1699.
- Tjay, T. H., dan Rahardja, K. (2007). *Obat- obat Penting Kasiat, Penggunaan dan Efek-efek Sampingnya*. Jakarta: Elex Media Rahardja.
- Virvogli, Liza dan Darviri, Christina. (2011). *Stress Management Techniques: Evidence-Based Procedures that Reduce Stress and Promote Health*. *Health Science Journal Volume 5, Issue 2*. Tersedia dalam: [www.hsj.gr/medicine/stress-management-techniques-evidencebased-procedures-that-reduce-stress-and-promote-health.php?aid=3429](http://www.hsj.gr/medicine/stress-management-techniques-evidencebased-procedures-that-reduce-stress-and-promote-health.php?aid=3429) [Diakses 12 Maret 2018]
- Wahyuni., Eksanoto, David. (2013). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Jagalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia Vol. 1, No. 1*. Tersedia Dalam: [Http://Download.Portalgaruda.Org/Article.Php?Article=380318&Val=5789&Title=Hubungan%20tingkat%20pendidikan%20dan%20jenis%20kelamin%20dengan%20kejadian%20hipertensi%20di%20kelurahan%20jagalan%20di%20wilayah%20kerja%20puskesmas%20pucangsawit%20surakarta](http://Download.Portalgaruda.Org/Article.Php?Article=380318&Val=5789&Title=Hubungan%20tingkat%20pendidikan%20dan%20jenis%20kelamin%20dengan%20kejadian%20hipertensi%20di%20kelurahan%20jagalan%20di%20wilayah%20kerja%20puskesmas%20pucangsawit%20surakarta) [Diakses Pada 1 Juli 2018]
- World Health Organization. (2013). Tersedia dalam : <http://www.who.int/gho/ncd/en/> [Diakses 23 Februari 2018]
- Wulandari, Dhevy. (2014). Hubungan Lamanya Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Poli Penyakit Dalam Rsd Dr. Soebandi Jember. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Jember: universitas jember. Tersedia dalam: [http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/56323/Dhevy%20Wulandari%20-%2020102010101092\\_1.pdf?sequence=1](http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/56323/Dhevy%20Wulandari%20-%2020102010101092_1.pdf?sequence=1) [Diakses pada 3 Juli 2018].
- Yulianto, Sari, Surya Mustika, dan Lestari, Yufi Aris. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. Tersedia Dalam : [jurnalonline.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jkk/article/view/98/73](http://jurnalonline.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jkk/article/view/98/73) [Diakses 23 Februari 2018]